1.2 MEDITAZIONI PER SVILUPPARE LA CALMA DELLA MENTE

Quando hai bisogno di calma, quando il tuo corpo ti dice stop

con il Maestro Tetsugen Serra

Dharma Academy

QUANDO FARE LA MEDITAZIONE E A COSA SERVE

In ogni momento in cui ti senti confuso, stressato, quando hai bisogno in generale di calma, quando il tuo corpo ti dice STOP.

Non richiede particolari momenti, puoi fare questa meditazione sempre in ogni momento del giorno e qualsiasi cosa tu stia facendo, anche camminando.

Iniziamo ad accorgerci di essere stanchi mentalmente, quando:

- *Cominciamo ad accusare vuoti di memoria frequentemente*
- *Non riusciamo a mantenere la concentrazione su un lavoro mentale o fisico che sia*
- *Non riusciamo a memorizzare con precisione le cose, per cui leggiamo ma immediatamente dimentichiamo ciò che abbiamo letto*
- *Parliamo con qualcuno, ma di tanto in tanto perdiamo il filo del discorso e dimentichiamo ciò di cui stavamo parlando*
- *Ci sentiamo senza energia e senza carica*
- *Nonostante il riposo notturno e le ore di sonno, ci sentiamo sempre assonnati, stanchi e appesantiti*
- *È ora di far riposare la mente per rigenerarla con la meditazione del respiro.*

Serve a imparare a respirare con consapevolezza e presenza mentale, a far riposare la mente stanca per ritrovare una serenità ed una tranquillità interiore nei momenti del bisogno. A creare dentro di te e attorno a te un ambiente calmo e rilassato per poter agire, pensare e vivere meglio.

PRIMA FASE
Osserva il respiro che entra

L'attitudine interiore con cui fare questa meditazione è fare amicizia con il nostro respiro che è la fonte della nostra vita, per essere gentili e amorevoli verso noi stessi e conoscerci sempre più profondamente.

Ora chiudi gli occhi delicatamente e datti il permesso di mantenere calmo il corpo e di essere sveglio e presente per tutto il tempo di questa meditazione. Non hai nient'altro da fare che ascoltare la voce e rilassarti. Inizia a osservare il respiro. Prima osserva l'inspirazione, dal momento in cui l'aria entra nel naso fino a che raggiunge i polmoni.

SECONDA FASE
Osserva la pausa che segue

Alla fine dell'inspirazione mantieni un momento di apnea prima che inizi l'espirazione. Questa pausa ha un grande valore perché ripulisce le tensioni di tutto il corpo e la mente e ti alleggerisce.

OSSERVALA.

TERZA FASE
Osserva il respiro che esce rilassato

Adesso osserva l'espirazione calma tranquilla stai portando fuori la tua pausa che significa la tua calma interiore di corpo e mente: stai manifestando la tua pausa attraverso la tua espirazione, è calma e rilassata, la stai diffondendo attorno a te e tutto diviene calma, dentro e fuori.

OSSERVALA.

QUARTA FASE
Osserva la paura che segue

Alla fine dell'espirazione c'è una seconda pausa: osservala per ascoltare la calma che si è formata dentro di te e si diffonde attorno a te.

Ripeti queste quattro fasi due o tre volte e ricorda di osservare il ciclo del respiro, senza cambiarlo in alcun modo. Respira solo profondamente e osserva il suo ritmo naturale.

Ci sono due cose che bisogna ricordare: la prima, osservare in particolare le pause prima e dopo l'inspiro e l'espiro. L'esperienza di queste pause porta rilassamento al tuo respiro e a tutto il corpo.

Tutti i contenuti (testi, immagini, grafica, layout ecc.) presenti in questa pubblicazione appartengono ai rispettivi proprietari.

La grafica, foto ed i contenuti, ove non diversamente specificato, appartengono a Dharma Academy.
Testi, foto, grafica, materiali non potranno essere pubblicati, riscritti, commercializzati, distribuiti via radio o videotrasmessi da parte degli utenti e dei terzi in genere, in alcun modo e sotto qualsiasi forma salvo preventiva autorizzazione da parte dei responsabili di Dharma Academy

Dharma Academy

Istituto per la diffusione del Buddismo Zen
EnsoJi - Il Cerchio Onlus